

GUIDE DE L'INTERVENANT



**VOLET RÉGIONAL DU MOIS DE L'ÉDUCATION
PHYSIQUE ET DU SPORT ÉTUDIANT**

**MAI 2009
RÉGION DU RICHELIEU**



**SPORT ÉTUDIANT
RICHELIEU**



Le Sport Étudiant du Richelieu, Kino-Québec ainsi que l'Association des éducateurs et éducatrices physiques enseignants de la Montérégie (AÉÉPEM) sont fiers de vous présenter la 8^e édition du **GRAND PETIT DÉFI** (GPD). Offert dans le cadre du volet régional du Mois de l'Éducation Physique et du Sport Étudiant (MEPSE), le *Grand Petit Défi* rejoint aujourd'hui plus 150 écoles de la région représentant au-delà 33 000 élèves et leur famille. De belles retombées qui, grâce à votre implication et vos efforts continus, font une différence!

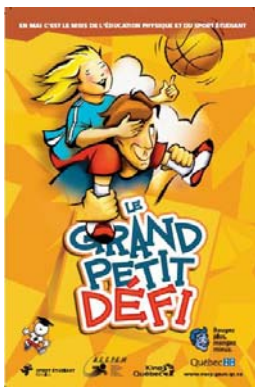


QU'EST-CE QUE LE GRAND PETIT DÉFI?

Un projet **RÉGIONAL** qui

- lance un **DÉFI ACTIF** aux jeunes et à leur famille durant le Mois de l'Éducation Physique et du Sport Étudiant. Ainsi pendant tout le mois de mai, à raison d'un minimum d'une fois semaine, les élèves et leurs parents doivent pratiquer une activité physique ou un sport de leur choix de 20 à 30 minutes en dehors des heures de classe;
- est simple et qui s'adapte facilement aux réalités de l'école;
- offre une occasion de **plus** pour sensibiliser et promouvoir les saines habitudes de vie auprès de jeunes et leurs parents;
- réponds à certaines composantes de la Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif, *Pour un virage santé* présentée par le ministère de l'Éducation, du Loisirs et du Sport.

OBJECTIFS DU GRAND PETIT DÉFI :



- Sensibiliser les parents à investir du temps de qualité avec leurs enfants par le biais d'une pratique régulière d'activité physique en famille.
- Augmenter la pratique d'activité physique chez les jeunes.
- Souligner le Mois de l'Éducation Physique et du Sport Étudiant.

POUR VOUS ACCOMPAGNER : DES OUTILS

GUIDE DE L'INTERVENANT : comprenant les informations nécessaires pour la mise en place du *Grand Petit Défi* dans votre milieu ainsi que des idées pour réaliser votre défi.

CAPSULES SANTÉ : destinées aux parents afin de les informer sur les saines habitudes de vie. Vous trouverez ces capsules santé à l'annexe 1 du guide de l'intervenant ou sur notre site Internet au www.arser.qc.ca.

CALENDRIER : s'adressant aux jeunes et à leur famille afin qu'ils puissent indiquer leur défi et assurer un suivi de leurs activités au cours du mois (annexe 2).

FICHE DU PARTICIPANT : feuille de compilation offerte aux élèves pour qu'ils puissent inscrire les différentes activités pratiquées ainsi que le nombre de minutes réalisées (annexe 3).

COMMENT PROCÉDER?

Il existe 1001 façons de mettre en place le **GRAND PETIT DÉFI** étant donné qu'il peut s'adapter aux différentes réalités de votre milieu. L'important est de garder en tête que le *défi actif doit sensibiliser les parents à investir du temps de qualité avec leurs enfants par le biais de la pratique d'activité physique*.

Pour vous faciliter la tâche, nous vous proposons quelques étapes d'implantation :

1- Choisir la ou les thématiques qui seront mises de l'avant.

Souhaitez-vous intégrer une thématique par semaine ou seulement une pour le mois? Avez-vous déjà identifié des priorités en lien avec l'activité physique dans votre école qui pourraient vous inspirer dans le choix de vos thématiques? Existe-t-il un projet durant le mois de mai que vous pourriez bonifier? Est-ce que des élèves pourraient participer à l'identification des thèmes?



2- Identifier des stratégies pour promouvoir le *Grand Petit Défi* dans votre milieu.

Souhaitez-vous annoncer votre thématique à la grandeur de l'école? Est-ce possible d'impliquer d'autres gens dans la mise en place d'activités spéciales entourant le GPD : des jeunes, des parents, la communauté? Est-ce qu'à partir des thématiques choisies, il est possible de faire des liens avec d'autres activités en classe?

3- Remettre le calendrier et la fiche du participant aux élèves.

Est-ce que les outils pourraient servir à d'autres fins? Par exemple, est-ce que la fiche du participant avec la compilation du nombre de minutes d'activités physiques réalisées pourrait servir pour revoir des notions de mathématiques? Est-ce que le calendrier pourrait-être tout simplement créer par le jeune en classe ou à la maison en préparation au GPD?



4- Transmettre les capsules santé aux parents.

Accorder une importance aux parents. Ils jouent un rôle de premier plan pour aider leurs enfants à devenir et demeurer actifs. Les jeunes sont grandement influencés par le style de vie et les activités de leurs parents. Il faut continuer à les sensibiliser et leur donner des occasions et des outils pour bien jouer ce rôle de modèle!

5- Lancer officiellement du *Grand Petit Défi* dans votre école.

Selon les limites de votre imagination et... de votre réalité!

6- Motiver les élèves et enseignants tout au long du mois de mai.

- Amener les jeunes à créer des affiches avec des messages, des slogans et posez-les sur les murs.
- Utiliser l'interphone pour passer des messages.
- Donner un objectif d'un nombre de minutes à atteindre pour l'ensemble de l'école et annoncer les résultats chaque semaine pour stimuler les troupes!
- Lancer le défi aux enseignants et leur famille.

7- Retourner la grille d'évaluation (annexe 4) avant le 5 juin 16 h, afin de courir la chance de remporter un prix pour votre école.

**CETTE ANNÉE, LES
ÉCOLES
PARTICIPANTES SE
DIVISERONT PRÈS
DE 12 000 \$ EN PRIX.
VOUS LES RECEVREZ
AU TERME DU
GRAND PETIT DÉFI.**

**Pour avoir accès aux outils en version électronique consultez notre site Internet au
www.arser.qc.ca**

Nous vous invitons également à consulter les sites suivants :
www.kino-quebec.qc.ca
www.sportetudiant.com

DES IDÉES D'ACTIVITÉS :

Voici des activités ayant été réalisées par les enseignants, parents et enfants lors des éditions précédentes du **GRAND PETIT DÉFI** ;

- ☉ Organiser un cours d'éducation physique et à la santé parents-enfants en soirée. Ce cours permet d'initier les parents au programme d'éducation physique et à la santé.
- ☉ Inviter les parents à une récréation prolongée.
- ☉ Inviter les parents à participer à l'activité « Défi jogging » avec leurs enfants (1,6 km).
- ☉ Organiser une grande marche dans le quartier.
- ☉ Organiser des activités spéciales pour les jeunes et inviter les parents à y participer. Exemples :
 - 3^e et 4^e année : soccer 4 contre 4
 - 5^e année : kinball
 - 6^e année : basketball
- ☉ Organiser une randonnée à bicyclette ou en montagne.
- ☉ Organiser des activités dans la cour d'école avec coupon de tirage après chaque récréation et faire tirer des prix à la fin du mois.
- ☉ Organiser des semaines thématiques :
 - Semaine 1 : Inviter les parents à participer à un cours d'éducation physique et à la santé.
 - Semaine 2 : Journée « portes ouvertes » en soirée : école de cirque au gymnase, kiosques santé et habitudes de vie en classe animés par les élèves.
 - Semaine 3 : Course à obstacles.
 - Semaine 4 : Inviter les parents lors d'une olympiade.
- ☉ Inviter les élèves et les parents à inscrire à leur **calendrier**, les activités physiques effectuées ainsi que le temps consacré à la télévision, aux jeux électroniques et à l'ordinateur. Ils seront surpris du temps qu'ils consacrent aux loisirs passifs. Par la suite, lancez-leur le défi de diminuer le nombre d'heures d'écoute de télévision et de remplacer ces heures en allant jouer dehors.
- ☉ Inviter les parents à tester leur niveau de condition physique avec leurs jeunes (vous pouvez utiliser le programme Gym en forme)



- ☉ Convertir les minutes d'activités physiques réalisées, lors du défi, en kilomètres parcourus. Organiser un ou des défis à l'intérieur de l'école, par exemple, la première classe à se rendre à Vancouver pour les jeux 2010.

En espérant que ces idées puissent vous inspirer, il nous reste qu'à vous souhaiter un bon **GRAND PETIT DÉFI!**

ANNEXE 1 : LES CAPSULES SANTÉ

Un exemple à suivre

Le père ou la mère qui pratique des sports et qui encourage son enfant à faire de même lui ouvre la voie vers une vie plus active. Aller à l'extérieur pour une randonnée, s'abonner au club de conditionnement physique local, préparer son équipement sportif pour la prochaine saison sont des gestes qui font comprendre au jeune comment l'activité physique est une priorité pour l'adulte.

Voici quelques suggestions pour être actif avec votre enfant :



- 🏠 Sensibilisez vos enfants. Expliquez-leur que l'activité physique est une composante essentielle de leur santé.
- 🏠 Demandez-leur quelles activités ils aimeraient pratiquer. Tous les enfants ne sont pas sportifs. Expliquez-leur qu'il y a d'autres moyens d'être actif, comme de se rendre à pied à l'école ou chez leurs amis. Beaucoup de parents jouent souvent au conducteur de taxi. Est-ce toujours nécessaire?
- 🏠 Restreignez les heures d'écoute à la télévision ou le temps passé devant l'ordinateur. Invitez-les plutôt à aller jouer dehors.
- 🏠 Procurez-vous de l'équipement comme des balles et des bâtons, des frisbees, des bicyclettes, des ballons, des patins à roues alignées, des patins à glace, etc. Il n'est pas nécessaire d'avoir toujours de l'équipement neuf. Faites le tour des ventes de garage.

Bouger pour mieux réussir à l'école...

Serait-il possible qu'en étant plus actif physiquement cela permettrait d'obtenir de meilleurs résultats scolaires? De nouvelles recherches tentent maintenant d'illustrer le lien entre l'activité physique et la réussite scolaire et, bonne nouvelle, les conclusions sont jusqu'à maintenant fort prometteuses. En effet, plusieurs résultats de recherche démontrent que :

- 🏀 l'activité physique semble avoir un effet positif sur certains déterminants de réussite scolaire comme le comportement en classe, l'estime de soi, l'image de soi, la satisfaction envers l'école et le sentiment d'appartenance;
- 🏀 augmenter le nombre hebdomadaire de cours d'éducation physique améliorerait les résultats scolaires même si le nombre d'heures consacré aux autres matières doit être réduit;
- 🏀 les jeunes qui se considèrent comme des athlètes ont moins de comportements dérangeants en classe;
- 🏀 lorsque la participation parentale et l'activité physique vont de pair, on note des effets bénéfiques plus importants sur la santé mentale de l'enfant;
- 🏀 un niveau élevé d'activité physique est associé à de meilleures fonctions cognitives;
- 🏀 les effets sur la réussite scolaire de l'activité physique se maintiennent à long terme;
- 🏀 le lien entre l'activité physique et la réussite scolaire est plus important si l'activité physique est offerte à l'école considérant la proximité des ressources et de l'environnement éducatif.



Bref, continuez d'encourager vos enfants de bouger à l'école comme à la maison puisque les effets sur leur santé, leur bien-être et leur réussite scolaire ne font que se multiplier!

Enfant en action : mode d'emploi

Les meilleures intentions du monde risquent de tomber à plat si les activités physiques familiales que vous choisissez ne correspondent pas aux intérêts et aux capacités de vos enfants. Voici quelques indications pour vous guider :

GROUPE D'ÂGE	CARACTÉRISTIQUES DES ENFANTS	REMARQUES POUR LES PARENTS
5 à 8 ans 	<p>Leur imagination étant très fertile, laissez-vous guider par les jeux qu'ils inventent.</p> <p>Ils aiment se suspendre, grimper, courir, lancer, attraper et sont plus énergiques dans leurs activités.</p> <p>On peut commencer à introduire dans leurs jeux des formes rudimentaires de sports avec ballons.</p>	<p>C'est le bel âge pour amorcer l'initiation aux activités de plein air (randonnée pédestre, vélo, ski, etc.). Ponctuez toutefois vos sorties de jeux, de découvertes, de moments d'interprétation de la nature pour éviter la monotonie.</p>
9 à 11 ans 	<p>Ils aiment prendre part à des jeux vigoureux, parfois rudes. C'est normal! Ne regardez pas à la dépense énergétique.</p> <p>Leur préférence ira aux activités physiques en petits groupes avec des partenaires du même sexe.</p>	<p>Lorsque vous jouez avec vos enfants, favorisez leur réussite. Ils développeront ainsi une meilleure confiance en eux.</p> <p>Vous retirerez plus de bienfaits de vos périodes d'activités physiques familiales, car elles seront plus intenses (c'est peut-être vous qui aurez parfois du mal à suivre vos enfants).</p> <p>Multipliez les occasions de bouger avec eux, l'adolescence approche et les sorties avec les amis prendront bientôt le pas sur celles avec papa et maman.</p>
12 à 13 ans 	<p>Ils vivent une période intense de croissance. Favorisez les jeux améliorant le contrôle, la dextérité et la coordination tels le tennis de table, le badminton et les sports qui incluent des projections de balles ou de ballons.</p> <p>Les activités individuelles ont également la cote : natation, patin, etc.</p>	<p>C'est l'âge critique où une grande proportion des enfants abandonne malheureusement la pratique de l'activité physique. Indirectement, vous pouvez influencer vos enfants. Encouragez-les à poursuivre en leur offrant un milieu familial actif. S'ils délaissent les activités qu'ils pratiquaient, aidez-les à identifier pourquoi et trouver d'autres formes d'activités physiques susceptibles de leur plaire.</p>

Référence : *Trucs et astuces, Devenir et rester un adulte actif de Kino-Québec, 2007*

À vos marques, prêts... déjeunez!

Au petit matin, après une nuit de jeûne, le petit-déjeuner représente une étape incontournable. Le corps et le cerveau, pour bien fonctionner, ont besoin de faire le plein de carburant.

Les études le démontrent clairement, le petit-déjeuner est d'une importance cruciale pour l'apprentissage chez les jeunes. Un enfant qui entame une journée le ventre vide dispose d'une réserve d'énergie amoindrie et voit sa capacité de mémorisation et d'apprentissage diminuée.

Pour aider votre enfant à prendre un bon départ dans la vie, rien de tel qu'un petit-déjeuner comprenant 3 des 4 groupes alimentaires!






N'oubliez pas, les habitudes alimentaires des parents influencent celles de leurs enfants.



Les incontournables : les fruits et légumes!

Pour le maintien d'une bonne santé, les fruits et légumes sont essentiels. En effet, ils renferment un heureux mélange de vitamines, de minéraux, de fibres et de substances végétales actives pouvant contribuer à prévenir certaines maladies telles que le cancer, les maladies cardiovasculaires et le diabète. Il en existe de toutes les couleurs, mais les plus colorés soit le **rouge**, l'**orange** et le **vert foncé** contiennent encore plus d'éléments nutritifs ayant un impact plus grand sur notre santé. De la collation aux repas, les fruits et légumes peuvent être servis de différentes façons, pourvu que vous preniez tous les jours vos 5 à 10 portions.

Qu'est-ce qu'une portion?

-  1 fruit ou légume de grosseur moyenne (grosseur d'une balle de tennis);
-  ½ tasse (125 ml) de fruits ou légumes crus, cuits, surgelés ou en conserve;
-  ½ tasse de jus de fruits ou de légumes;
-  ¼ tasse (50 ml) de fruits séchés;
-  1 tasse (250 ml) de légumes feuillus crus (laitue, épinards, etc.)



Voici quelques trucs pour aider vos enfants à consommer davantage de légumes et de fruits :

- 🍷 Profitez des estomacs creux, ayez des légumes prêts à manger déjà lavés et coupés.
- 🍷 Donnez l'exemple. Consommez quotidiennement des fruits et des légumes dans vos repas et collations, ainsi ils seront tentés de vous imiter.
- 🍷 Présenter deux ou trois légumes dans l'assiette, mais en petite quantité est souvent plus attrayant pour l'enfant comme pour l'adulte. Jouer avec les contrastes de couleurs dans l'assiette; car nous mangeons également avec nos yeux!
- 🍷 Sachez que des crudités servies avant ou pendant un repas peuvent remplacer des légumes cuits dans l'assiette. Les légumes sont généralement mieux appréciés crus que cuits.
- 🍷 Ajoutez des légumes dans un plat que votre enfant aime déjà : soupe, sauce à spaghetti, potage, omelette, pâté chinois, macaroni, etc.
- 🍷 Essayez des formes spéciales à partir de fruits et légumes coupés, par exemple, couper des tranches d'orange pour qu'elles ressemblent à un soleil. Pour d'autres idées amusantes, consultez la brochure « Le festin enchanté de Cru-Cru » développée par le ministère de la Santé et des Services sociaux : <http://www.msss.gouv.qc.ca/nutrition/cru-cru/>
- 🍷 Utiliser des trempettes pour agrémenter la consommation de fruits. Exemples : yogourt, fromage à la crème, pouding au chocolat, etc.
- 🍷 Mettez des bleuets, fraises, bananes, pommes, kiwis ou pêches, frais, en conserve ou secs, dans les céréales, le yogourt, la crème glacée, sur les crêpes ou le pain doré.
- 🍷 Essayez des bananes et des pommes sur vos rôties au beurre d'arachide, vous verrez c'est délicieux!
- 🍷 Concoctez des laits frappés avec des fruits frais ou en conserve et un soupçon de sirop d'érable ou d'essence de vanille. Mettre au mélangeur avec ou sans glace. Ajouter du yogourt rend le breuvage encore plus onctueux.
- 🍷 Ajoutez des fruits frais et de la glace à du jus au mélangeur pour obtenir une slush santé.
- 🍷 Présentez les fruits en brochette dans une assiette avec un petit contenant de sauce au chocolat ou à l'érable. Voilà une excellente idée pour une fête d'enfant!



À table en famille!

Les repas pris en famille font bien plus que nourrir l'estomac. Pour un enfant, manger en famille est une occasion privilégiée d'apprendre à écouter et à s'exprimer convenablement. En plus de resserrer les liens entre les membres de la famille, des études démontrent que les enfants qui mangent en compagnie de leurs parents se nourrissent mieux. En effet, les repas pris ensemble sont généralement plus sains et plus complets que ceux pris en solo.

Voici quelques trucs pour rendre ces moments encore plus savoureux :

- 🍷 Mettez sur l'implication de chacun, autant pour la planification du menu de la semaine que pour la préparation;
- 🍷 Choisissez un thème amusant (ex. : aliments qui ont comme première lettre le B, mets typique d'un pays);
- 🍷 Créez une ambiance agréable et paisible pour favoriser les échanges. On évite les distractions alors... on éteint la télé!



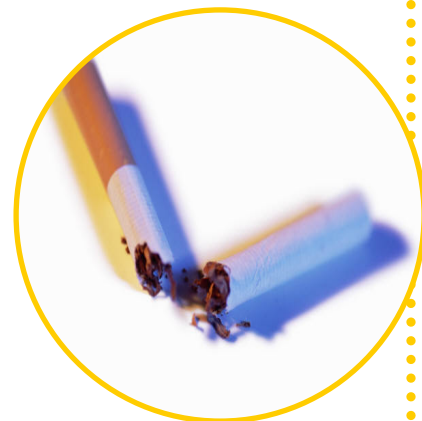
La fumée... loin d'être secondaire!

La fumée de tabac secondaire, celle qui n'est pas inhalée par le fumeur, contient 4 000 substances chimiques, dont 50 sont reconnues comme étant cancérogènes!

- Saviez-vous qu'un enfant exposé à la fumée secondaire est beaucoup plus à risque de souffrir de problèmes de santé tels que l'asthme, la bronchite et l'otite?
- Saviez-vous que le syndrome de mort subite du nourrisson peut être provoqué par cette même fumée?

Puisque les enfants ont un métabolisme plus élevé, ils peuvent absorber une plus grande quantité de produits toxiques émis par la fumée de tabac secondaire que les adultes.

En offrant un environnement sans fumée à vos enfants, vous agissez directement sur leur santé! Du même coup, vous contribuez à prévenir l'adoption de cette habitude. En effet, les jeunes sont moins enclins à fumer lorsque les adultes de leur entourage sont non-fumeurs ou s'ils interdisent l'usage du tabac dans leur milieu de vie.



Rouler sans fumée pour la santé!

Nous savons que la fumée de tabac secondaire est nocive pour la santé. Mais saviez-vous qu'elle est encore plus dévastatrice dans les espaces restreints comme la voiture? En voici quelques preuves :



- La fumée de tabac secondaire serait 23 fois plus toxique dans un véhicule que dans une maison;
- Les vitres baissées de la voiture ne peuvent éliminer les effets des quelque 4 000 produits chimiques contenus dans la fumée de tabac secondaire (dont 50 sont cancérogènes);
- La respiration des enfants est plus rapide que celle des adultes, ils inhalent donc plus de cette fumée;
- Les enfants qui sont régulièrement exposés à la fumée secondaire risquent plus d'être atteints d'asthme, de bronchite et d'otites et, par conséquent, ils sont plus enclins à devenir fumeurs eux-mêmes.

Rouler sans fumée, une habitude de vie à adopter!

La première cigarette : loin d'être inoffensive

L'*Étude Nico* réalisée auprès de 1 293 étudiants révèle que la dépendance à la nicotine peut frapper les individus dès **la première bouffée**. En effet, les symptômes de dépendance apparaissent rapidement, bien avant la consommation hebdomadaire et quotidienne.

Parmi les autres résultats dévoilés, l'étude démontre qu'il n'existe aucun lien entre le tabagisme et l'indice de masse corporelle donc fumer n'aide pas à rester mince! Elle nous apprend aussi que le tabagisme ralentit la croissance des garçons, et par conséquent, leur taille à l'âge adulte. En effet, un adolescent qui fume 10 à 12 cigarettes par jour depuis le 1^{er} secondaire sera moins grand de 5 cm à la fin de ses études secondaires comparativement à ses pairs qui ne fument pas ou très peu. Également, les recherches de l'étude Nico ont aussi identifié des facteurs génétiques qui contribuent à un risque élevé de conversion à la dépendance de la nicotine. En effet, les individus qui possèdent les marqueurs de gènes CYP2A6 métabolisent plus lentement la nicotine ce qui les rend plus rapidement dépendants du tabac.

Bien que le nombre de jeunes fumeurs tend à diminuer, les études se poursuivent et démontrent que les ravages causés par le tabac, eux, continuent de s'additionner.



ANNEXE 2 : LE CALENDRIER

ANNEXE 3 : LA FICHE DU PARTICIPANT

ANNEXE 4 : GRILLE D'ÉVALUATION